

新新女性丛书

女为已容

夏明瑛 编著

- ★ 如何才能拥有一个健康的美
- ★ 如何令肌肤红润有光泽
- ★ 如何拥有乌黑亮丽的秀发
 - ★ 如何穿出你的个性
 - ★ 如何形成优雅的举止
 - ★ 如何化妆

 中国纺织出版社

XXNX

新新女性丛书

● 女为己容

夏明琪 编著



中国纺织出版社



本书中文简体版经台湾省国家出版社授权由中国纺织出版社独家出版发行。本书文字,事先未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-98-2067

图书在版编目(CIP)数据

女为己容/夏明瑛编著. - 北京:中国纺织出版社, 1999
(新新女性丛书)

ISBN 7-5064-1568-2/TQ·0012

I. 女… II. 夏… III. 女性-美容-知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37338 号

策划编辑:王 颖 责任设计:胡雪萍 责任印制:刘 强
责任编辑:范 森 责任校对:俞坚沁

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

迪鑫印刷厂印刷 各地新华书店经销

1999 年 2 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.375

字数:126 千字 印数:1-8000 定价:10.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

出版者的话

今日女性是现代生活的主角。作为女性,您了解自己、关心自己吗? 自进入青春期以后,女性的烦恼,诸如升学、就业、择偶、结婚、怀孕、生子、女性疾病等一系列的问题接踵而来。那么,女性如何加强自我保护,如何择业、处理人际关系,如何使夫妻生活和谐幸福,如何优生优育、自我修养、自我保健,如何以得体的举止、优美的形象投入各种社会活动,在紧张的工作之余如何装扮自己、永葆青春美丽等,已成为女士们关注的焦点。为此,我们组织出版了这套“新新女性丛书”,全方位、系统地介绍女士们关心的各种热点问题。

愿这套丛书能给您带来较大的帮助,使您在事业、家庭及生活等方面事事如意。

中国纺织出版社

1998.12

ABD 04/06

序言

读者既然翻开了此书，必然对自己的皮肤或秀发极为关心，可是你对自身日常的饮食生活和皮肤、头发的保养法，以及基本的化妆法等知识，到底具有何种程度的了解呢？

一个人的美，绝不可仅靠化妆或整发等技术，举凡平日的饮食、沐浴、洗发或化妆品的用法之中，就有很多重要的注意事项，都是每个人非熟知不可的，否则若使用不当将会后悔莫及。

近十几、二十年来，女孩子们的身材好多了，也有高度的审美观，化妆的技巧也进步许多，可是她们的皮肤和头发都失去光泽、毫无生气，看来很不健康。

发生这种情形的原因何在？

第一个原因是饮食生活不当。这些年来，国人的饮食有了显著的改善，大鱼大肉、营养丰富；可是市面上速食食品泛滥，这些食品中含有化学调味料，极易造成酸性体质。长久食用，必定会损害健康、破坏皮肤和发质。近来有很多医学界的先进和学术界的有识之士，探究后也都发现情况严

重，而大力推荐碱性食品、维生素 C、叶绿素、酵素及钙质等食物。试想：一个女人就算具有高超的化妆技术，如果皮肤粗糙、缺乏弹性，还能装扮得美丽动人吗？

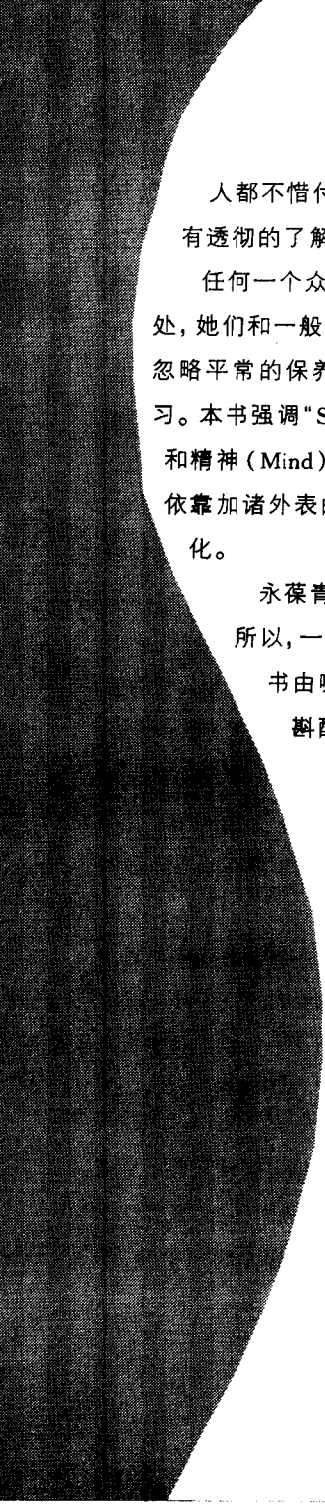
第二个原因是皮肤和头发的错误保养法与化妆品使用不当。有人风闻按摩有益于美容，于是依样画葫芦，终至在眼眶四周制造出许多密密麻麻的皱纹；有人误信错误的面疱疗法，整个颜面变成橘子皮似的坑坑洼洼；有人喷了香水，暴晒在阳光下，以致长出黑斑；有人粉妆过度，竟加深了皱纹（因她属于干性皮肤）……诸如此类，不知有多少人因缺乏基本知识或误信了谬误的信息，以致伤害了皮肤。

有鉴于此，特提出以下四项建议：

1. 请立刻改正错误的饮食法，由身体内部美化全身。
2. 深入了解有关皮肤及头发的正确保养法。
3. 不再误信错误的知识，认明化妆品的真正使用法。
4. 必须先了解自己的缺点，进而学得巧妙的化妆技巧。

曾在街上见过未施脂粉的女演员吗？尽管她们的穿着朴素，仍旧是明艳照人。这是为什么？也许她们所从事的职业是原因之一。她们经常在众目睽睽之下表演，久而久之，便不再在乎别人的视线了，所以仪态大方。

我因工作的缘故，常有机会帮演艺界的朋友化妆、交谈，发现她们有一个共同之处：无论工作有多忙，生活有多不规则，只要是为了美丽，众



人都不惜付出一切努力，同时她们对于自己的皮肤和头发都有透彻的了解，连缺点也一清二楚，所以都能做适当的处理。

任何一个众所公认的美人儿，对于自己的身体也有不满意之处，她们和一般人的不同之处，在于她们充分了解自己的缺点，不忽略平常的保养，并且深懂化妆的技巧，这种精神值得我们学习。本书强调“SBM 美容法”。SBM 是指皮肤(Skin)、体内(Body)和精神(Mind)，以此三者为主，强调新陈代谢，希望大家不再仅依靠加诸外表的美容法，应要真正的由体内以及精神上加以美化。

永葆青春美貌是仕女们的宏愿，也是极其正当的要求。所以，一点儿也不必客气，赶快为自己的美丽而努力吧！本书由哪个项目读起皆可，不妨从你亟欲知道之处，一一斟酌运用！

目 录

第一章 美容基本常识

1. 常用热水易使皮肤粗糙 (2)
2. 热水洗脸细纹多 (2)
3. 仅以冷霜洗脸是不正确的 (2)
4. 洗脸过度易产生皱纹 (3)
5. 洗面皂的选择和用法 (3)
6. 粉妆加深皱纹 (4)
 7. 认识自己的皮肤 (4)
 8. 黑皮肤较健康的说法不可靠 (6)
 9. 会让皮肤过敏的化妆品不可用 (6)
10. 按摩不当也会造成皱纹 (7)
11. 皮肤疲劳时不要敷面 (7)
12. 化妆品不可受阳光直射 (8)
13. 不适用的化妆品对皮肤危害甚巨 (8)

14. 炎夏应将化妆水置于冰箱里……(8)
15. 防晒油的效用只能持续两小时……(9)
16. 青菜汁可将血液化为碱性……(9)
17. 蛋糕不如红豆馅饼……(9)
18. 吃蛋糕后应多吃水果……(10)
19. 吃西餐时喝酒可解毒……(10)
20. 蔬果促进肌肤柔滑……(10)
21. 饮用叶绿素果菜汁能使皮肤白嫩……(11)
22. 秋冬季易产生小皱纹……(11)
23. 饮食偏酸性易长青春痘……(12)
24. 面疱霜使用过度将使皮肤粗糙……(12)
25. 黑头粉刺治疗错误易成麻脸……(12)
26. 喝红萝卜汁可消除眼睛疲劳……(13)
27. 鼻毛的安全去除法……(13)
28. 过热饮食有害牙齿……(14)
29. 若有口臭可用青菜汁刷牙……(14)
30. 热盐水泡脚可去浮肿……(14)
31. 买鞋要趁傍晚……(15)
32. 冷热水交互淋浴可强化肌肤……(15)
33. 食用土产水果较安全……(16)
34. 嗜食肉类者易发怒……(16)
35. 酱菜只能作为早餐……(16)
36. “西瓜无营养”是错误的观念……(17)
37. 水果种子的功用……(17)
38. 直接用果皮敷面会损及皮肤……(17)
39. 头皮屑多的人应多吃碱性食物……(18)

- 40. 蔬菜汁可治白发…………… (18)
- 41. 芝麻摄食过量会掉发…………… (18)
- 42. 梳发不当会损伤头发…………… (19)
- 43. 油质不足时梳发会产生静电…………… (19)
- 44. 去头皮屑的秘诀…………… (19)
- 45. 剪发时应抓紧发梢拉直头发…………… (20)
- 46. 旅行前应先稍微烫发…………… (20)
- 47. 嘴唇干燥或龟裂最好用蜂蜜…………… (20)
- 48. 使口红持久的诀窍…………… (21)
- 49. 脸上抹了口红会造成黑斑 …… (21)
- 50. 涂腮红的要领 …… (21)
- 51. 如何使鼻梁看来英挺 …… (22)
- 52. 画眼线采用眼线笔较简易…………… (22)
- 53. 浓妆引起过敏 …… (23)
- 54. 浓妆无法掩饰皱纹…………… (23)
- 55. 盐分过多则易脱妆…………… (23)
- 56. 防止化妆品脱落的方法…………… (24)
- 57. 束腰可防腰围扩增…………… (24)
- 58. 参加丧礼不可化妆得过于美艳…(24)
- 59. 香水使用不当将产生黑斑及
雀斑 …… (25)
- 60. 应知香水气味的持续时间 …… (25)
- 61. 喷洒香水后应避免晒太阳 …… (26)
- 62. 涂指甲油无需涂满 …… (26)
- 63. 身材娇小者勿配戴硕大胸针…………… (26)
- 64. 矮小者的禁忌 …… (27)

65. 上衣穿得较多下身须着狭窄裤装… (27)
66. 夏天应穿白色或鲜明的印花衣服… (27)

第二章 美化肌肤的秘诀

1. 皮肤的保养从洗脸开始 …… (30)
2. 增加皮肤弹性的方法 …… (30)
3. 按摩洗脸使得皮肤充满活力 …… (31)
4. “汗”是美容的大敌 …… (31)
5. 风沙是肌肤的大敌 …… (32)
6. 冷气和暖气都会引起皮肤的老化 … (32)
7. 黑豆煮柠檬可消除皮肤疲劳 …… (32)
8. 睡前一杯水有助于美容 …… (33)
9. 漂亮的皮肤在深夜诞生 …… (33)
10. 酸性体质者皮肤易粗糙 …… (33)
11. 碱性食物是美容的要素 …… (34)
12. 食用芝麻对皮肤甚有助益 …… (35)
13. 动物性脂肪不利于肌肤 …… (35)
14. 早餐要营养晚上要少吃 …… (35)
15. 酵母菌可抑制肠内的细菌 …… (36)
16. 入浴前喝一杯水常葆肌肤青春活力 …… (36)
17. 日晒乃美容大敌 …… (37)
18. 水果最好早上吃 …… (37)
19. 浸泡柠檬水皮肤将更美 …… (37)
20. 促使皮肤起死回生的美容浴 …… (38)

- 21. 为何常饮无菌生水的人看来
较年轻 (39)
- 22. 敷面是颜面大扫除 (39)
- 23. 自制美肤敷面剂 (39)
- 24. 蒸汽美容细致皮肤.....(41)
- 25. 皮肤九大禁忌.....(43)
- 26. 使用化妆品须知.....(43)
- 27. 用茶水清洗黝黑的皮肤 (44)
- 28. 皮肤干燥时化妆水胜过面霜 (45)
- 29. 毛病较多的皮肤要用果汁洗脸... (45)
- 30. 干性皮肤要擦橄榄油 (45)
- 31. 脸色苍白可用蒸汽美容 (46)
- 32. 日晒后应用牛奶敷面..... (46)
- 33. 养乐多按摩法 (46)
- 34. 肤色黑者的沐浴法 (47)
- 35. 维生素 A 可治鱼鳞皮 (47)
- 36. 芦荟汁可治红鼻子 (47)
- 37. 浮肿的脸要冷敷 (48)
- 38. 眉毛竖起时要修齐 (48)
- 39. 每天至少做 20 分钟的日
光浴 (48)
- 40. “笑”是美容良药 (49)
- 41. 用蔬菜和水果去除脸上的
小皱纹 (49)
- 42. 去除皱纹的方法 (49)
- 43. 脸部按摩须知 (50)

- 44. 矫治红脸的方法……………(52)
- 45. 去除黑斑、雀斑的成因……………(52)
- 46. 体况不佳时会长青春痘……………(54)
- 47. 防止青春痘的饮食法……………(54)
- 48. 去除青春痘的三要点……………(55)
- 49. 长青春痘时须注意事项……………(55)
- 50. 脓疱不可随便挤压……………(56)
- 51. 除青春痘的酵素敷面法……………(56)
- 52. 除青春痘的自制酵素敷面剂……………(57)
- 53. 除青春痘的塑胶敷面法……………(57)
- 54. 初期青春痘应以按摩法去除……………(58)

第三章 养颜美容的诀窍

- 1. 眼睛疲劳时可以拉拉头发……………(62)
- 2. 眼皮痉挛时应做深呼吸……………(62)
- 3. 眼球充血时使用冷敷……………(62)
- 4. 如何消除眼尾下垂……………(62)
- 5. 如何去除黑眼圈……………(63)
- 6. 如何预防睫毛倒长……………(63)
- 7. 美化明眸的方法……………(63)
- 8. 鼻子的按摩……………(64)
- 9. 涂口红后要用化妆纸轻压……………(64)
- 10. 刮面不可由下而上……………(65)
- 11. 颈部的按摩……………(65)
- 12. 可医治双下巴的颈部运动……………(65)
- 13. 去除脸部及颈部赘肉的腹肌运动……………(66)

- 14. 去除脸部赘肉法……………(67)
- 15. 如何预防颈部皱纹……………(67)
- 16. 治喉咙痒……………(67)
- 17. 耳部的清洁……………(68)
- 18. 手上皮肤粗糙时可用柠檬按摩…(68)
- 19. 手上皮肤粗糙时要戴上手套睡觉…(68)
- 20. 手和脸一样怕晒黑……………(69)
- 21. 双手过于干燥时的保养法……………(69)
- 22. 保持双手细腻的方法……………(69)
- 23. 粗短的手指要做手部体操……………(70)
- 24. 避免食用使身体发胖的食物……………(70)
- 25. 体毛多并非天生的……………(71)
- 26. 使双手柔软的运动……………(71)
- 27. 使手腕和手指都修长的体操……………(72)
- 28. 使脚踝部位肌肉紧缩的体操……………(74)
- 29. 使手臂变细的体操……………(75)
- 30. 哑铃运动可使手臂肌肉结实…(76)
- 31. 腿部冗毛要用蜡处理……………(76)
- 32. 使腿部修长的体操……………(76)
- 33. 赤足练习走路……………(77)
- 34. 如何使粗腿变细……………(77)
- 35. 指甲龟裂时多喝牛奶……………(77)
- 36. 涂指甲油的要诀……………(78)
- 37. 袜子颜色需与裙子配合……………(78)
- 38. 清除脚臭法……………(78)
- 39. 鞋子磨脚的治疗法……………(79)

- 40. 香港脚可用藪菜汁治疗 (79)
- 41. 走路姿势正确时可显得高出
两厘米 (79)
- 42. 使胸部丰满的方法 (80)
- 43. 使臀部结实的体操 (80)
- 44. 保持胸部曲线的体操 (81)
- 45. 使大腿变细的体操 (82)
- 46. 使腰部变细的体操 (84)
- 47. 使腹部平坦的体操 (86)
- 48. 臀部松垂与便秘时应做的体操 (88)
- 49. 去除背部及腿部赘肉的背脊运动 (89)
- 50. 去除肩酸的运动 (91)
- 51. 保持腋下的清洁 (92)
- 52. 去除手肘及膝盖部位的黑斑 (92)
- 53. 使身材苗条的饮食法 (92)
- 54. 打鼾的人应多生食 (93)
- 55. 牙疼的急救法 (93)
- 56. 流鼻水时应喝果汁 (93)
- 57. 喜欢吃生菜的人不会有慢
性病 (94)
- 58. 摄食蔬菜不足容易引起睡意 (94)
- 59. 饮食不定也会发胖 (94)
- 60. 浓茶可预防疾病 (95)
- 61. 针灸可使血液循环顺畅 (95)
- 62. 便秘应吃番茄 (96)
- 63. 牛蒡和莲藕可治便秘 (96)

64. 夜间频如厕者乃因体内淀粉质
不足 (96)
65. 水果中的糖分不会使你发胖 ... (97)
66. 增胖妙方 (97)
67. 增高的食物 (97)
68. 提神醒脑的饮料做法 (98)
69. 素食者不易患癌症 (98)
70. 脂肪太多容易衰老 (98)
71. 延年益寿法 (98)
72. 磷酸使你返老还童 (99)
73. 海水浴后一日内不吃盐 (99)
74. 预防汗臭的方法 (99)
75. 食物解毒法 (100)
76. 月经不调时吃地瓜沙拉 (100)
77. 夏天疲劳时吃草莓 (100)
78. 化妆品倒出瓶后不可再倒回 ... (101)
79. 保养品香味宜淡 (101)

第四章 如何保护你的秀发

1. 头发最忌讳高温和干燥 (103)
2. 植物性蛋白质能使头发有光泽 ... (103)
3. 精神疲劳会导致毛发脱落 (103)
4. 时常改变分发线可防止秃头 (104)
5. 勤梳发可预防秃头 (104)
6. 梳发原则 (104)
7. 梳发最好用猪鬃梳子 (105)

8. 发梳要用洗发剂清洗……………(105)
9. 染发要诀……………(105)
10. 用热毛巾调整睡乱的发型 ……(106)
11. 用吹风机吹高头发 ……(106)
12. 卷发须知 ……(106)
13. 职业性的卷发技巧 ……(107)
14. 毛巾擦干法……………(107)
15. 头发受损时不要烫发……………(108)
16. 烫发过度造成红发……………(108)
17. 烫发的基本知识 ……(108)
18. 应趁上午体况良好时去烫发 ……(109)
19. 不要同时烫发又染发 ……(109)
20. 慎选洗发用品 ……(109)
21. 头发湿了要擦干 ……(110)
22. 游泳后要用清水洗发 ……(110)
23. 不能沐浴时的头发干洗法 ……(110)
24. 洗发须知 ……(111)
25. 每天洗发的人只要用一次洗
发精 ……(111)
26. 正确洗发三步骤 ……(112)
27. 润丝是为补充头发的营养 ……(112)
28. 用清爽的柠檬汁润丝 ……(112)
29. 按摩时须用指腹 ……(113)
30. 细软的头发可以染色 ……(113)
31. 乌黑有沉重感的头发需要染发…(113)
32. 头发稀少的人要常按摩头皮…(114)